

## **Historic, Archive Document**

Do not assume content reflects current  
scientific knowledge, policies, or practices.



Reserve

(FRENCH)

# COMMENCEZ LA JOURNEE AVEC UN BON DEJEUNER

**Fruit**

**Cereale**

**Lait**

**Un Repas**



**AGREABLE**

**FACILE A CUIRE.**

**NOURISSANT**

**ECONOMIQUE**

**QUE LE GOUVERNEMENT NOUS DEMANDE DE SERVIR.**

## Employez des Fruits

Les fruits empêchent la constipation et préservent la santé du corps.

Autant que possible employez des fruits frais. Employez les prunes les pommes évaporées, des abricots secs. Faites tremper dans l'eau une nuit et cuisez-les bien tendres.

Employez les dattes ou les raisins. Ils sont appétissants quand on les ajoute aux céréales dix minutes avant qu'on ait fini de les cuire. Alors vous n'aurez pas besoin de les sucrer.

Employez les bananes bien mures. Les bananes vertes sont indigestes à moins qu'on ne les fasse cuire.

## Employez les Cereales

Pâte au maïs, gruau, riz, maïs concassé.

Ces céréales sont plus économiques que les céréales "ready-to-eat." Une préparation "ready-to-eat" peut coûter 15 cents la grosse boîte, mais quand la boîte ne contient qu'un quart de livre.—cela revient à 60 cents la livre. Ceci est huit ou neuf fois plus cher que le maïs à six ou sept cents la livre. Faites attention à la mesure imprimée sur la boîte, et obtenez ainsi pour la valeur de votre argent.



La pâte au maïs et le gruau sont agréables quand ils sont bien préparés. Beaucoup de personnes emploient trop peu de sel et ne les font pas cuire assez.

Pour cuire une pâte au maïs pour cinq personnes employez  $1\frac{1}{2}$  tasse de maïs, 2 pleines cuillérées à thé de sel, 5 ou 6 tasses d'eau. Faites chauffer l'eau salée jusqu'à ébullition. Agitez-la lentement dans le maïs. Ne laissez pas de caillots. Cuisez au moins 30 minutes, ou mieux, trois heures ou une nuit. Employez un bain-marie ou un "fireless cooker."

Pour le gruau employez  $2\frac{1}{2}$  tasses de gruau,  $2\frac{1}{2}$  cuillérées à thé de sel, 5 ou 6 tasses d'eau. Faites chauffer l'eau jusqu'à ébullition. Agitez lentement le gruau dans l'eau bouillante et faites cuire une heure ou toute la nuit. Mangez avec du lait, du sirop, du beurre ou ses équivalents. Vous n'aurez pas besoin de pain alors.

Une grande quantité de maïs ou de gruau peut être cuite à la fois. Ce que vous n'employez pas peut se conserver quelques jours, mis au froid dans un bassin graissé. Savez-vous que le gruau tranché et frit est très appétissant?

Au lieu des nourritures du déjeuner vous pourriez prendre du pain et de préférence "un pain de guerre."

Le pain de gruau avec du lait est délicieux.

## Employez du Lait

Le lait est un aliment excellent. Une pinte de lait nourrit plus qu'une livre de maigre de viande.

Les enfants surtout en ont besoin. Il est bon pour les adultes aussi. Donnez au moins un verre à chaque enfant au déjeuner. Buvez le lait froid ou chaud, ou employez le lait dans les céréales ou le chocolat. Même quand le prix est élevé le lait est un aliment économique pour les enfants.

Pas de café ou de thé aux enfants; ce ne sont pas des aliments. Que les personnes âgées en prennent mais n'en laissez pas même goûter aux enfants. Le lait est le breuvage des enfants.



Corn meal mush and oatmeal are good only when well-cooked. Many people use too little salt and don't cook them long enough.

To cook corn-meal mush for five people use  $1\frac{1}{2}$  cups corn-meal, 2 teaspoons salt (level), 5 or 6 cups water. Bring salted water to a boil. Stir in the corn-meal slowly. Don't let it lump. Cook it at least 30 minutes. It is better when cooked for three hours, or overnight. Use a double boiler on the back of the stove, or a fireless cooker.

For oatmeal use  $2\frac{1}{2}$  cups rolled oats,  $2\frac{1}{2}$  teaspoons salt, 5 or 6 cups water. Bring the water to a boil. Stir the rolled oats slowly into the boiling water and cook for one hour, or overnight.

Eat the cereal with milk or syrup, or butter, or butter substitutes. You don't need bread besides.

- A large amount of corn-meal or oatmeal may be cooked at one time. The unused part placed in a greased bowl may be kept for a few days in a cool place. Do you know how good sliced and fried oatmeal is?

Instead of breakfast food you can take bread—preferably one of the war breads. Corn bread and milk is delicious.

## Use Milk

Milk is an excellent food. A quart of whole milk gives as much nourishment as one pound of lean meat.

Children especially need it to make them grow strong and keep well. It is good for grown people, too. Give each child at least a glass for breakfast. Drink it hot or cold, or use it on the cereal, or make it into cocoa. Even at a high price, milk is a cheap food for children.

No Coffee and Tea for Children. They are not food. Let the grown people have them if they want them, but do not give the children even a taste. The children's drink is milk.

---

UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION

WASHINGTON, D. C.

UNITED STATES FOOD LEAFLET No. 1



# **START THE DAY RIGHT WITH A GOOD BREAKFAST**

**Fruit**

**Cereal**

**Milk**

**These Make a Meal**

**NOURISHING**

**EASY TO COOK**

**GOOD**

**CHEAP**

**OF FOODS THE GOVERNMENT ASKS US TO EAT**

## **Use Fruit**

Fruit helps to keep your body in good health and to prevent constipation.

Use fresh fruit when possible.

Use prunes, dried apples, dried apricots. Soak them in water overnight and cook them long enough to make them tender.

Use dates or raisins. These are good added to the cereal ten minutes before taking it from the stove. Then you will not need sugar.

Use ripe bananas with dark skins. Bananas with greenish yellow skins are hard to digest unless cooked.

## **Use Cereals**

Corn-meal mush, oatmeal, rice, hominy (grits).

These are much cheaper than the "ready-to-eat" breakfast foods. A "ready-to-eat" breakfast food may cost 15 cents for a big package, but if the package contains only one-quarter pound—60 cents a pound for cereal. This is eight or ten times as expensive as corn meal at 6 or 7 cents a pound. Look for the weights printed on the package and get the most for your money.